

Verborgen plekjes straks verdwenen



Met de komst van de nieuwe hal verdwijnen de ruimtes die de Verheijhal maken tot wat het is. Zo ook de opslagruimte van de sporthal. Waar onder andere de palenkar, de scheidsrechtersstoelen én de ballen van Albatros worden opgeslagen.

INHOUD OKTOBER

- Sandra bevalt van dochter
- Volleybaldagboek
- Hulptrainster Sandra
- Trainer Rik, het vervolg
- Wat is G-Volleybal?
- Sport Kort
- Nieuwe sporthal
- En wat is Skillvolleybal?
- Arno over de 'kootsj'

COLOFON

Het Albatros Clubblad wordt uitgegeven en samengesteld door Rik Burger en verschijnt zo'n 10 keer per jaar.

Dit nummer is mede mogelijk gemaakt door bijdragen van: Arno Schauwers, Sandra van Es, Bartek en anderen.

De redactie/uitgever aanvaardt geen schade die door deze uitgave mogelijkerwijs is veroorzaakt. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

clubblad@albatros-amsterdam.nl
www.albatros-amsterdam.nl/clubblad

© Albatros Clubblad 2007



Bijdrage leveren?

Heb jij een foto gemaakt van een wedstrijd? Een roddel of een nieuwstip? Of een wedstrijdverslag geschreven?

Iemand nomineren voor een interview?

Mail naar: clubblad@albatros-amsterdam.nl

Een begrip in Amsterdam en omstreken!



C. van den Bogaard

Voor al je sportkleding!

10 % ledenkorting!

Pretoriusstraat 2
1092 GE Amsterdam
Tel: 020-6655208



Sandra bevalt van dochter Lynne Efia

Lynne Efia, de dochter van Sandra van Dames 1 en haar man Detlov is op vrijdag 28 september geboren. Het gezin maakt het goed. Op het weblog van de baby is te lezen dat ze heel rustig is en veel, vooral overdag slaapt. De zoon van het stel, die vorig jaar op 4 april werd geboren, wil zijn zusje alleen maar kusjes geven. "Als Lynne huult doet Jimma mee. En als Lynne stil is, gooit Jimma maar eens met de (zachte) Nijntje bal op haar hoofd. Lynne is nu soms al eigenwijs – van wie heeft ze dat toch? – want als ze geen zin heeft om te drinken, houdt ze haar lippen stijf op elkaar."

Website: www.reisdoorafrika.nl/blog/lynne

5 Vragen aan assistent-trainster Sandra

Jeugd 1 heeft sinds het begin van dit seizoen de luxe om getraind te worden door twee trainers! Naast trainer Rik is er nu ook assistent-trainster Sandra. Vijf vragen aan deze nieuwe aanwinst!

1) Hoe ben je bij Albatros terechtgekomen?

"Ik doe de opleiding Sport & Bewegen niveau 4 op het ROC van Amsterdam. Ik zit nu in het tweede jaar. Ik moet voor recreatiesport stage lopen en mij leek het leuk om dat bij volleybal te doen! Hoe ik bij Albatros ben gekomen....via internet."

2) Wat doe je precies?

"Ik leer hier volleybaltrainingen geven. Hoe ik dus voor een groep moet staan, waar ik allemaal op moet letten wanneer ik iets uitleg of wanneer ik een oefening moet verbeteren etc."

3) Bevalt het training geven ?

"Ja, ik vind het echt leuk hier, leer hier ook heel veel! Ik leer hier echt om voor een groep te staan, wat ik nog wel moeilijk vind. En jaaa ze zijn heel lief! Haha."

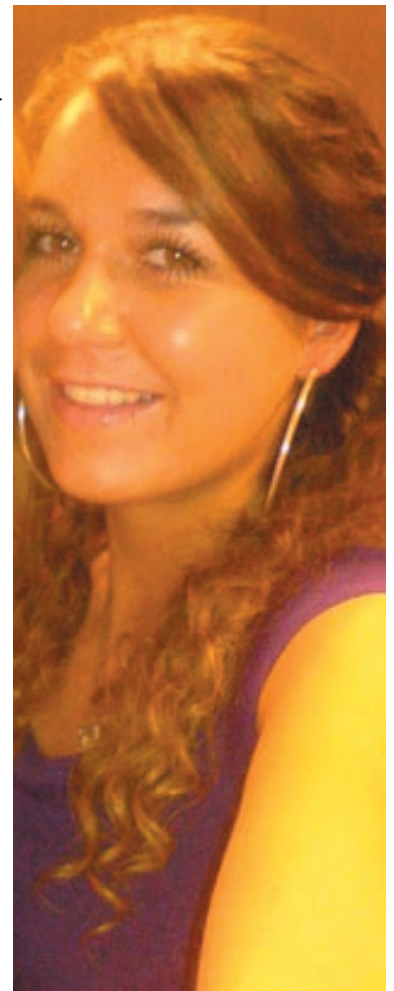
4) Hoe lang blijf je training geven?

"Dit hele schooljaar! Als ik natuurlijk mag blijven komen..." *(red. En dat mag Sandra!)*

5) Ga jezelf nog in een damesteam spelen van Albatros?

"Ja, ik wil wel gaan meetrainen want ik weet niet alles meer van volleybal... en om les te kunnen geven, moet ik wel wat meer van de techniek etc. weten!"

Geen mail ontvangen over dat je het nieuwe clubblad kon downloaden? Meld je dan aan door te mailen naar: clubblad@albatros-amsterdam.nl



Dagboek van een volleyballer

Maandag

De wekker laat al mijn dromen verdwijnen. Ik lig slaperig in bed. Nog niet helemaal wakker, totdat een grote grijns zich op mijn gezicht tekent. Vandaag de dag kan ik niet moe zijn. Ik schop de dekens van mij af en ben klaarwakker. Ik denk maar aan één ding: vanmiddag weer volleyballen!

Dinsdag Mijn benen voelen zwaar.

Gisteravond toch zeker vier uur achter elkaar getraind. Eerst bij de jeugd en daarna bij de heren. Een pass die een beetje in de richting kwam van de set-upper was bij hun meteen fantastisch. De mannen zijn ouder, grijzer, maar vriendelijker dan ik had verwacht. Die verassing blijft week na week, want soms zeggen ze ook vervelende dingen tegen elkaar. Dat schijnt te horen bij sport...

Woensdag "Hou toch eens op met die bal",

spreekt mijn moeder mij streng toe. De gekregen bal voor mijn verjaardag mag ik niet in de woonkamer gebruiken. Als ik 's avonds bovenhands speel, vertelt mijn vader dat de bal ontbreekt. Ik maak gerust de beweging nog een keer, met mijn vingers vorm ik een driehoek. Dat kan zonder bal!

Donderdag 's Ochtends ben ik zo druk bezig met

volleybal in mijn hoofd dat ik na enkele minuten op weg naar school erachter kom dat ik de verkeerde route heb genomen. Dit is helemaal niet de weg naar school, merk ik pas bij een stoplicht. Zo fiets ik altijd naar de sporthal! Ik vraag me af of de hal zo vroeg al open zou zijn, maar draai toch om. Richting school.

Vrijdag Op school vlieg ik van vreugde de gymdocent om zijn nek. Fantastisch dat we gaan volleyballen! Hij had het echter helemaal niet over wat we vandaag gingen doen met gym en ook niet over volleybal. Maar over een paardenstal?

Zaterdag Hoewel ik mijn moeder ooit eens had verboden om te komen kijken –ik speel dan slechter, is mijn beredenering- kwam ze toch. Na de gewonnen wedstrijd had ze medelijden met de meisjes van de tegenstander. Ze vond het maar niks dat ze steeds moesten

wegduiken voor de harde smashes. En dat ik steeds dat ene meisje opzocht met de aanval, dat was wel verdacht.

Zondag Een beetje moe van de zes sets, twee wedstrijden in mijn benen en armen, word ik tegen het middaguur wakker. Volleybal is een sport voor uitslapers en aangezien ik dat ook ben, hebben we een prima match. De glimlach verschijnt weer op mijn gezicht: morgen mag ik alweer.

Gescheven door Bazges

VOLLEYBALVERENIGING
ARMIXTOS

&



Geruchten rond samensmelting groter

De samensmelting van KVA en Armixtos lijkt aanstaande. De geruchten dat de beide teams die trainen in de Pijp, opgaan in één vereniging worden steeds sterker. De besturen van de verenigingen zouden welwillend zijn. Twee jaar geleden spraken Armixtos-leden zich in een enquête uit tegen een samenwerking. Of dat gedachtegoed is bewaard, is niet duidelijk.

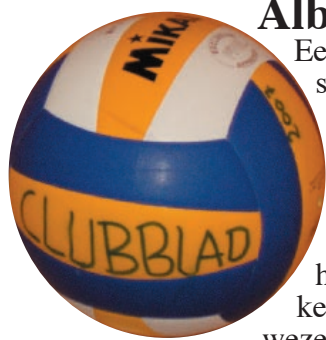
Enkele spelers van KVA die nu al denken aan een overstap naar Armixtos hopen op een snelle

verzoening. Dat is wel zo gemakkelijk... Het gezamenlijk volleybaltoernooi van Armixtos en KVA vond niet plaats. Slechts een minimaal aantal teams had zich ingeschreven. Het toernooi van 13 oktober strandde in een café in het centrum van de stad. Een speler van de groene vereniging gaf aan dat ze pas op het moment dat het toernooi zich zou afspelen, wist dat het er was. Wat vermoedelijk in de toekomst wordt aangeduid als het eerste teken van samensmelting, is niet succesvol gebleken. Ook Albatros kent een verleden van mislukte toernooien.



UvO heeft dik betaalde trainer

Het eerste damesteam van studentenvereniging UvO is afgelopen seizoen gepromoveerd naar de promotieklasse. De club taste dan ook flink in de buidel voor een nieuwe, externe coach en trainer. Ene Nico neemt het team twee keer per week onderhanden voor een euro of 5.000 per jaar en coacht voor dat bedrag ook nog een wedstrijd. Doet ie niet slecht!



Albatros Clubblad bal

Een beetje zichzelf respecterend sportclubblad heeft een eigen bal, zo luidt een eeuwenoude filosofie. Het Albatros clubblad doet hier natuurlijk niet voor onder. Vandaar dat sinds enkele weken de clubbladbal door de hal rolt. Met het Olympische keurmerk, een bal die er mag wezen. Eén ruikt naar meer!

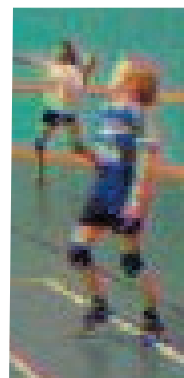
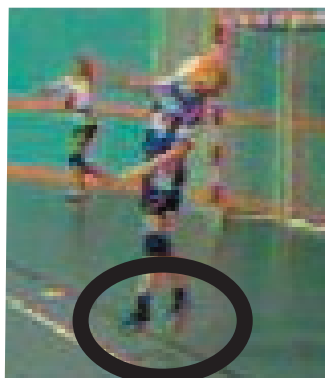
Dinsdag de 23ste goed voor 3x 2-3

Drie Albatrosteams die alle drie winnen met 3-2, dat kan natuurlijk alleen op de 23ste! Op die dinsdag van oktober speelden tegelijkertijd Dames 1, Dames 4 en Heren 3 in de Van Hogendorphal. Alle teams maakten er een lange wedstrijd van.

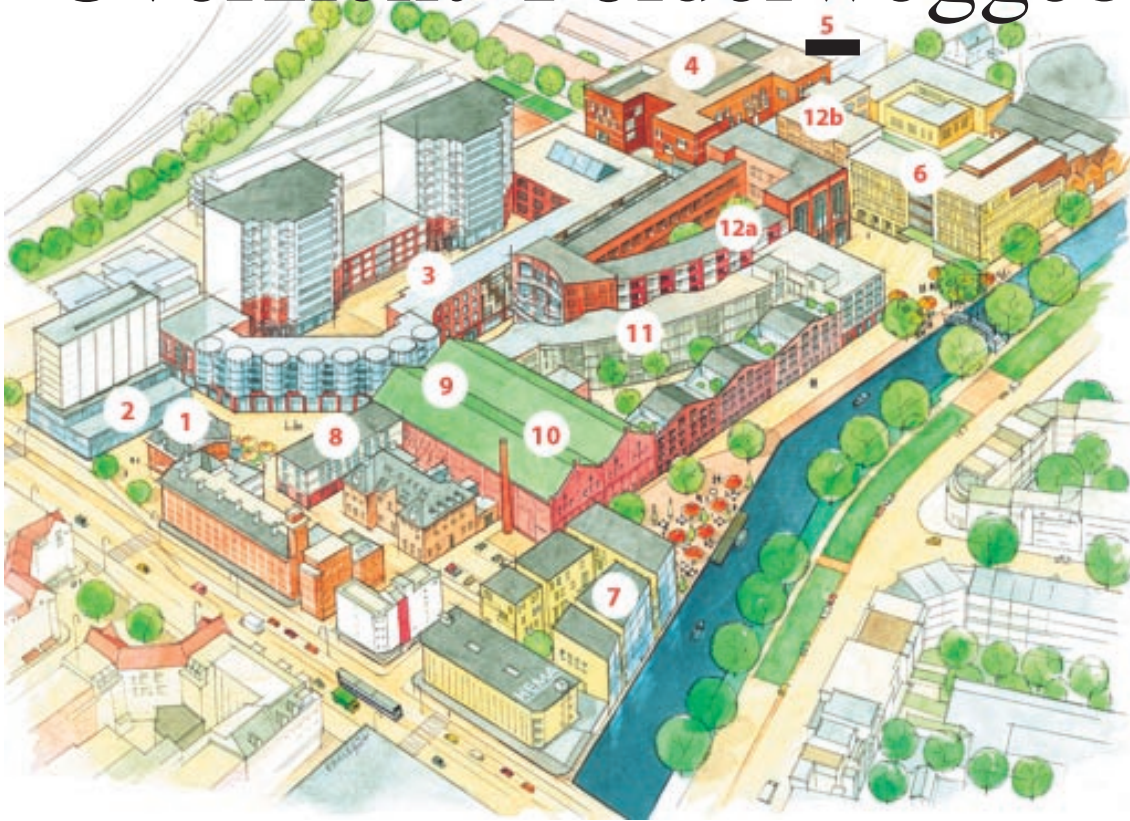


Sprongservice van een 12-jarige

Bartek uit Jeugd2 beschikt over een sprongservice. Op de foto's is te zien hoe de jongen aanloopt. Deze opslag kwam uit een serie van maar liefst zeven!



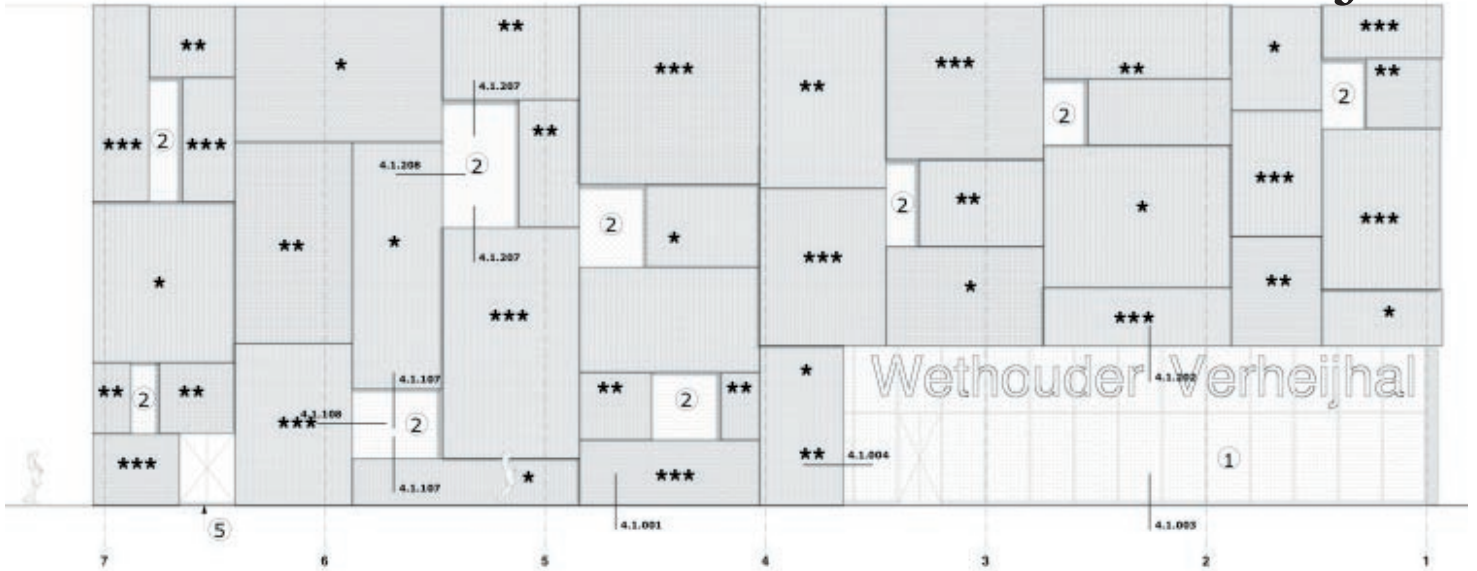
Overzicht Polderweggebied



Legenda

1. Entree gebouw / oude politiebureau
2. Uitbreiding Mart Stam flat
3. Noordblok / grote supermarkt, winkels en woningen
4. Muziekmakerscentrum
5. Sportcentrum
6. Stadsdeelkantoor Oost/ Watergraafsmeer
7. Uitbreiding HEMA-gebouw
8. Entree Zuid
9. Serre
10. Zwembad / squash / wellness
11. Zuidblok
- 12a. Eiland
- 12b. Discounter / woningen

Vooraanzicht nieuwe Wethouder Verheijhal



- | | |
|---|----------------------------------|
| ① glazen pui, kozijnen blank gelakt | *** metselwerk verspringend 60mm |
| ② zwart aluminium kozijnen | ④ opengewerk metselwerk |
| ③ metselwerk verspringend 0mm, 30mm, 60mm diverse metselverbanden | ⑤ corten staal |
| * metselwerk verspringend 0mm | ⑥ mat glas |
| ** metselwerk verspringend 30mm | |

Trainer Rik, het vervolg

Waarderen is te leren

Jeugdtrainer Rik schreef een kritisch stuk in het vorige clubblad. Het feit dat Albatros haar jeugdtrainers niet beloond, zou een reden zijn om te stoppen met training geven bij Albatros. Reacties van lezers volgden: zowel steun als het verwijt dat de vuile was buiten werd gehangen. “Had dat niet anders gekund”, was een gestelde vraag. Een spraakmakend artikel vraagt om een vervolg. Zie hier het interview, met Rik, door R!<

‘Het is een kwalijke zaak dat je als club niet de waardering geeft die mensen verdienen’

De vuile was heb je buiten gehangen?

“Het woord ‘vuil’ geeft aan dat het ooit schoon was. Dat is het beleid bij Albatros nooit geweest. Voorbeelden genoeg, zo is te lezen in editie 4 van het Clubblad: Oud-trainer Randy van Heren 1 geeft hierin aan nooit een behoorlijk afscheid van de club gekregen te hebben. Dat is echt belachelijk.”

Wat zeur je nou over beleid?

“Ik vind het een kwalijke zaak dat een vereniging haar mensen niet duidelijk de waardering geeft die ze verdienen. Trainers en coaches die zich inzetten, verdienen het om te horen dat ze het goed gedaan hebben. Als club hoor je het besef te hebben dat hun werk niet vanzelfsprekend is.”

‘Als club graaf je met dit beleid je eigen graf’

Dan hoef je het nog niet aan de grote klok te hangen toch?

“Jawel. Ik heb al eerder duidelijk gemaakt dat het vrijwilligersbeleid te kort doet. Dat het niet uitnodigend is om je in te zetten voor de vereniging.”

Dat heb je eerder al eens aangegeven?

“Jazeker, daar werd toen niet of nauwelijks op gereageerd. Als journalist weet ik dan wel een andere manier om het onder de aandacht te brengen.”

Maar waarom breng je het onder de aandacht?

“Puur omdat de waardering ver te zoeken is bij het bestuur van Albatros. Als club graaf je op deze manier je eigen graf.” Dat kan voorkomen worden met iets kleins als een schouderklopje. Iets minimaals zou je zeggen, maar je krijgt het niet.”

En maximaal is dan?

“Ik zit diep geworteld in vrijwilligerswerk en hoef echt niet betaald te worden. Als ik vraag om een lunchvergoeding op zaterdagmiddag, omdat ik dan twee teams coach, krijg ik de reactie: ‘Waarom smeer je thuis geen broodjes?’ Zelfs één keer in de maand was nog te veel gevraagd. Aan de andere kant doe ik als jeugdtrainer hetzelfde als ik een seniorenteam training geef en zijn jeugdspelers een stuk lastiger te tainen. Terwijl jeugd en seniorentrainers anders beloont worden. Maar ook als seniorentrainer krijg

je geen waardering.”

Het gaat om waardering en beloning?

“Uiteindelijk ga ik ervoor om de waardering bij mezelf te vinden. Maar vanuit de club gezien zul je je toch echt meer van je goede kant ‘moeten’ laten, om te zorgen dat vrijwilligers blijven. Dat kan op tal van manieren, maar tot nu toe zijn die nog niet gevonden. Helaas voor mij en alle anderen en op de langere termijn voor de vereniging.”

Wat betekent dat dan voor de vereniging?

“Ik vind volleyballen met Heren 2 superleuk. We hebben met z’n allen iets moois opgebouwd. Daar hou ik aan vast, hoe dan ook. Maar alle extra dingen: training geven aan Jeugd 1 en het coachen van Jeugd 1, Jeugd 2 en Dames 4 laat ik dan los. Gelukkig kun je leren waarderen.”

Sinds drie jaar geeft Rik verschillende jeugdteams van Albatros training. Met coachen begon hij eerder als jeugdspeler. Naast verwoed volleyballer is Rik hoofdredacteur van het gratis, Amsterdamse magazine ForFree. Een blad speciaal voor jongeren over vrijwilligerswerk.

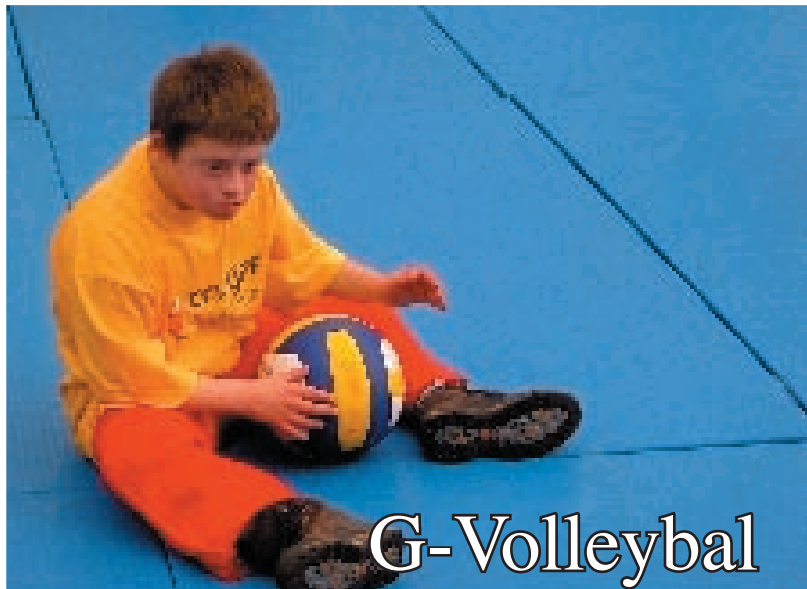
Je hebt volleybal en je hebt ..?

Kon je eerst alleen nog maar kiezen tussen zaalvolleybal en het steeds groter wordende beachvolleybal, tegenwoordig bestaan er vele varianten. Een overzicht.



Skillvolleybal

Skillvolleybal heeft als doelgroep 6 tot 12 jarige en wordt gezien als het voortraject van het Circulatie Mini Volleybal (CMV). Deze vorm van volleybal wordt voornamelijk buitengespeeld. Afhankelijk van het niveau mag de bal één tot drie keer per really worden gevangen. Soms is een lint, net genoeg.



G-Volleybal

Gehandicapten volleybal, ook wel Special Ball is ook een variant van het CMV. G-volleybal is voor mensen met een verstandelijke- en/of een motorische beperking. Het wordt niet gespeeld in competitieverband. Gevarieerd mag worden in baltype en nethoogte. De vaardigheden van de spelers, bepalen de regels.



UVX

UVX staat voor de Ultimate Volley Xperience en is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar. Hier is vooral de locatie van belang: op het dak van een gebouw of in een oude fabriekshal. Daarnaast is het feest rondom het UVX belangrijk: dj's en gamehoeken bijvoorbeeld. UVX is nog niet in Noord-Holland.



Bossaball

Met een trampoline, luchtkussens en hele andere regels is dit een variant die het minst lijkt op volleybal. Wel de sport waarbij Douwe (Heren2) in het Nederlandse team zit. Het gebruik van voeten en hoofd, gecombineerd met een salto is bij Bossaball alleen maar mooi. Het is een combinatie van atletiek, voetbal en volleybal.

De kootsj

Arno is trainer van Heren 1 & 2 en daarnaast wetenschapsjournalist. In zijn rubriek Knallende Ballen geeft hij antwoord op vragen van lezers. Deze keer: Wat is precies de rol van een coach? Ook een vraag? Mail naar clubblad@albatros-amsterdam.nl

Een coach is een beklagenswaardig iemand. Hij (meestal is het een hij) ziet het gebeuren en beschikt over niet al te veel middelen om onwelgevallige ontwikkelingen ten goede te keren. Toch blijken de meeste teams graag een coach te hebben.

Dat heeft natuurlijk alles te maken met verantwoordelijkheden. Bij een team zonder coach is het, door de bank genomen, de aanvoerder die time-outs neemt of die wissels toepast (zie hier de beide armetierige beïnvloedingsinstrumenten van een coach).

Er zijn mensen die ook in het veld een goed beeld hebben van de eigen ploeg en die aan de andere kant van het net, maar die mensen zijn schaars. Zeer schaars. Die zware taak laten de aanvoerdersters dus volgaarne aan een begeleider over. En waarschijnlijk terecht. Ik heb nog wel even zitten koekelen om bewijs voor die stelling te vinden, maar die vond ik niet. De stelling dat een team mét coach beter af is dan zonder is dus een onbewezen (maar heel plausibele) stelling.

Het beklagenswaardige van de coach zit hem vooral daarin dat hij ingrijpt als het mis gaat. Zoals gesteld heeft hij dan twee 'machts'-middelen: de time-out en de wissel. De time-out is de armetierigste van de twee. Het moet wel heel slecht met het zelfinzicht van de spelers zijn gesteld als ze niet weten dat het niet goed gaat wanneer de coach een time-out neemt. In veel gevallen weten de spelers ook wel wat er aan schort in het eigen team, al zullen de nadrukken door de diverse spelers verschillend worden gelegd ('De pass is klotuh' en 'Wat moet ik met zulke set-ups?').

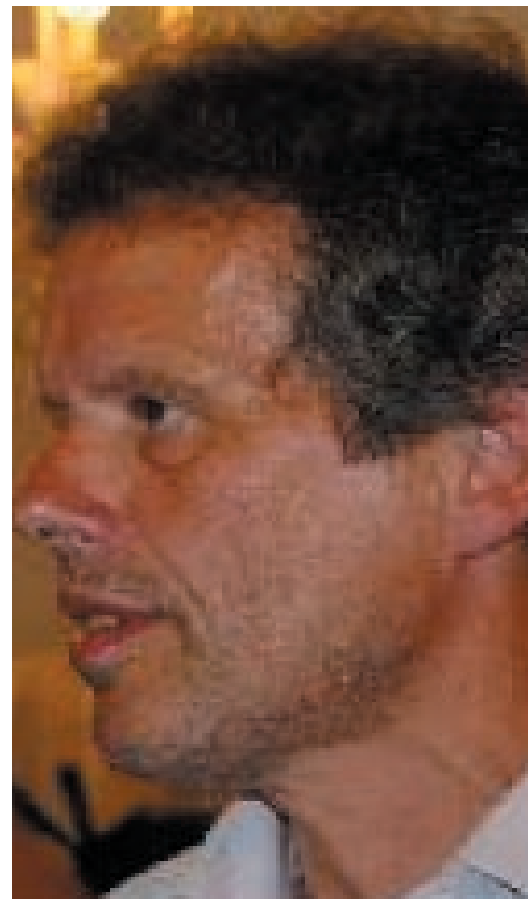
Van de coach wordt dan vooral verwacht dat hij op de tactisch juiste momenten een time-out neemt ('... om de tegenstander uit zijn ritme te halen...') én dat hij aangeeft waar de gaten bij de tegenpartij zitten. Want hoewel een volleybalnet perfect doorzichtig is, kijken maar heel weinig spelers naar de andere kant (of misschien kijken ze wel, maar zien ze niks).

Tijdens de wedstrijd kan de coach ook nog wel een gunstige invloed op de spelers uitoefenen door goede acties te 'begeleiden' of door olie op de golven te gooien als spelers door een al of niet vermeend verkeerde beslissing van de scheidsrechter over de rooie raken, maar die mogelijkheden zijn summier.

Wissel

Verreweg het mooiste begeleidingsinstrument van een coach is de wissel. Ik durf zelfs de stelling aan dat het nauwelijks zin heeft te coachen als er geen wisselers zijn. Met een wissel kan een coach een speler, die bijvoorbeeld bij voortdurend bestookt wordt door een wél kijkende tegenpartij, even in de luwte zetten of meer aanvalskracht of blokvermogen inzetten. Het mooiste is, en zo zou het ook moeten zijn, dat elke positie (buiten, midden, spelverdeler, diagonaal of libero) 'gedekt' is, maar bij Albatros mogen we al blij zijn als we één wisselers hebben.

Wat dat wisselen betreft wil ik nog wel een misverstand uit de weg ruimen. Dat misverstand is dat de slechtst presterende speler altijd het haasje is. Dat is niet altijd zo. Bij een 'korte bank' is het afhankelijk van de mogelijkheden van de wisselers wie er in een



mindere periode wordt gewisseld. En soms moeten mensen tegen zichzelf in bescherming worden genomen. Een coach moet er dan ook nog rekening mee houden dat sommigen na een wissel niet beter gaan spelen, terwijl anderen door een wissel juist geprikkeld worden te laten zien dat ie het wel degelijk kan.

Een coach moet dus niet alleen autoritair gezag, stalen zenuwen, goede ogen en spelinzicht hebben, maar moet ook de psychische (wel)stand van zijn spelers kennen. Ik zei al, de coach is een beklagenswaardige man, maar als zijn ploeg wint door een gouden wissel, dan glorieert ook hij een beetje.

En laten we vooral de nabespreking niet vergeten.

Een team dat de nabespreking niet in ere houdt, is geen lang, succesvol sportleven gegund. Dat is mijn derde en laatste stelling.

Arno Schrauwers